

AL-QUR'AN DAN KETENANGAN JIWA: MENGUNGKAP DAMPAKNYA PADA KESEHATAN MENTAL SISWA

Kunzita Lazuardi¹

Lailatul Usriyah²

SMP Al Furqan Jember

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

ABSTRACT

This study reveals how reading the Qur'an affects mental well-being. Readers experience inner peace and a deep sense of gratitude, an experience that is universal to those who understand its meaning. In line with the Qur'an, Surah Fussilat verse 44, the Qur'an is described as a healer for the soul, especially for those who read with faith, alleviating the unhappiness of the heart. This study aims to reveal the effects of reading the Qur'an on mental health, based on an interest in the therapeutic benefits of religious activities. Using surveys and interviews, a positive association was found between the habit of reading the Qur'an and improvements in mental health, including reduced stress and anxiety. These results highlight the potential of religion as a psychological support and suggest its integration into mental health approaches. Further research is needed to explore the mechanisms behind this and optimize interventions.

Keyword: Study, Qur'an, Mental Health.

Korespondensi : Kunzita Lazuardi

Studi Islam, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Hak cipta © 2024 Indonesian Journal Of Islamic Teaching, I ISSN 2615-755

PENDAHULUAN

Minat yang terus meningkat pada kesehatan mental telah mendorong penyelidikan terhadap berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Salah satu area yang semakin menarik perhatian adalah pengaruh praktik keagamaan, khususnya membaca Al-Qur'an. Karena agama sering dianggap sebagai sumber nilai dan dukungan psikologis yang membantu individu menghadapi tantangan hidup, penelitian ini berupaya memahami lebih dalam dampak membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental.¹

Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang berfungsi sebagai petunjuk hidup, sumber nasihat, dan teladan bagi orang beriman. Melalui pembacaan Al-Qur'an, umat Islam dapat berinteraksi dengan Allah SWT, memohon bimbingan-Nya, serta menemukan ketenangan hati dan jiwa. Mereka juga meyakini bahwa Al-Qur'an mengandung kebenaran dan informasi yang sangat berharga untuk kehidupan manusia. Namun, ironisnya, tidak

¹ Endang Sulastris dan Wardatul Khafidhah, "Keajaiban Terapi Membaca Al-Qur'an: Dampaknya pada Kesehatan Mental dan Emosional," *Maktabah Borneo* 2, no. 2 (2023): 55-64.

semua umat Islam sepenuhnya memahami kedalaman makna dan tujuan tersebut. Proses belajar dan mengajarkan Al-Qur'an dapat dilakukan secara bertahap: awalnya dengan mempelajari cara membaca dan memahami terjemahan, lalu dilanjutkan dengan penafsiran. Setelah seseorang mahir dalam membaca, memahami makna, dan menguasai terjemahan, ia dapat kemudian mengajarkan kembali ilmunya kepada orang lain.²

Sebagaimana ibadah lain, membaca Al-Qur'an mendatangkan pahala yang berlimpah. Oleh karena itu, sejak usia dini umat Islam didorong untuk mempelajarinya, bahkan hingga mengkhatakannya. Praktik ini sangat bermanfaat karena Al-Qur'an berisi perintah dan larangan dari Allah SWT. Semakin sering seseorang membaca dan mengkaji Al-Qur'an, semakin kuat pula keimanannya kepada Allah SWT, dan Al-Qur'an akan menjadi pedoman hidupnya. Membaca Al-Qur'an memiliki dampak positif yang besar bagi kehidupan, seperti memberikan efek menenangkan, meningkatkan kreativitas, dan meningkatkan konsentrasi, di antara banyak manfaat lainnya. Para ahli percaya bahwa aktivitas ini secara signifikan dapat meningkatkan kesehatan mental, sebab membaca Al-Qur'an diyakini mampu menghadirkan kedamaian dan ketenangan dalam hati.³

Praktik membaca Al-Qur'an tidak hanya dianjurkan bagi anak-anak, melainkan seluruh umat Islam. Aktivitas ini bukan sekadar ibadah untuk meraih pahala, namun juga berfungsi sebagai sumber petunjuk dan pedoman hidup yang lurus. Meski demikian, masih banyak umat Islam yang memerlukan bimbingan dan pengajaran mendalam dalam proses pendidikan Al-Qur'an. Di sisi lain, isu kesehatan mental dapat menimpa siapa saja, dari anak-anak hingga dewasa, dan bermanifestasi sebagai gangguan emosional, berpikir, perilaku, pola makan, bahkan risiko tinggi lainnya. Untuk memahami masalah kesehatan mental ini, pengetahuan tentang faktor-faktor penyebabnya menjadi sangat penting.⁴

Di era digital yang penuh tantangan, kesejahteraan mental remaja menjadi isu krusial yang menuntut perhatian serius. Di tengah padatnya informasi dan tekanan sosial, mencari sumber ketenangan dan panduan hidup menjadi semakin penting. SMP Al-Furqan Jember, sebagai institusi pendidikan yang berkomitmen pada pembentukan karakter holistik, secara khusus mengintegrasikan pembelajaran Al-Qur'an dalam kurikulumnya. Penelitian ini hadir untuk mengeksplorasi secara mendalam signifikansi membaca Al-

² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan mental dalam perspektif Islam," *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118–27.

³ Aulia Julianti Aul dkk., "Analisis Tingkat Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa/i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon," *Indonesian Journal of Islamic Education* 2, no. 3 (2024): 36–51.

⁴ Devia Purwaningrum, Wiwik Suatin, dan Aulia Zanetti Alfreda, "Pengaruh Membaca Al Qur'an dengan Terjemahnya Terhadap Kecemasan," *Spiritualita* 6, no. 2 (2022): 74–81.

Qur'an bagi kesehatan mental siswa remaja di SMP Al-Furqan Jember, meninjau bagaimana praktik spiritual ini dapat menjadi penopang kesejahteraan psikologis mereka di tengah dinamika kehidupan.

Institusi pendidikan Islam, seperti SMP Al-Furqan Jember, memiliki peran ganda dalam membentuk kecerdasan intelektual dan spiritual peserta didiknya. Salah satu pilar utamanya adalah pembelajaran Al-Qur'an, yang diyakini tidak hanya membawa keberkahan ukhrawi namun juga manfaat duniawi, termasuk bagi kesehatan mental. Fenomena meningkatnya perhatian terhadap kesejahteraan psikologis remaja mendorong kita untuk menelisik lebih jauh. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas secara spesifik pentingnya membaca Al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan mental siswa remaja di SMP Al-Furqan Jember, menggali bagaimana interaksi reguler dengan Al-Qur'an dapat memberikan kontribusi positif pada kondisi psikologis mereka.

Setiap individu, khususnya anak usia remaja yang menghadapi periode kritis dalam perkembangan manusia tentunya memerlukan kesehatan mental yang baik agar dapat berkembang secara optimal, membangun hubungan sosial yang solid, beradaptasi dengan perubahan, serta menghadapi berbagai masalah kehidupan. Dukungan dan kasih sayang dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan sahabat merupakan faktor esensial dalam menjaga kesehatan mental seseorang. Untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan mental, individu perlu memperkuat diri, salah satunya dengan meningkatkan keimanan. Dalam hal ini, membaca Al-Qur'an menjadi salah satu ibadah yang mudah dilakukan dan diharapkan dapat membawa ketenangan pikiran dan batin, sekaligus memperkuat keimanan kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW.⁵

Oleh karena itu, Penelitian ini berupaya untuk menelisik korelasi antara kebiasaan membaca Al-Qur'an yang ditanamkan di SMP Al-Furqan Jember yang secara kuat menerapkan tradisi program pembelajaran Al-Qur'an dengan peningkatan kesehatan mental siswa remaja. Peneliti juga bertujuan mengeksplorasi bagaimana aktivitas spiritual ini dapat memberikan kedamaian batin, memperkuat keyakinan, dan pada akhirnya, berkontribusi pada stabilitas emosional dan psikologis siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami perspektif, pengalaman, dan

⁵ Isikha Putri Wulandari, "PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN DAN KEAKTIFAN MENGIKUTI KAJIAN KITAB TAFSIR JALALAIN TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANTRI MAHASISWA PUTRI PONPES AN NUR NGRUKEM BANTUL" (IIQ AN NUR YOGYAKARTA, 2024).

makna yang diberikan oleh subjek penelitian secara kontekstual. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Al-Furqan Jember. Waktu pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan jadwal akademik dan ketersediaan subjek penelitian. Subjek penelitian adalah siswa remaja di SMP Al-Furqan Jember yang aktif dalam program pembelajaran Al-Qur'an.. Data dikumpulkan menggunakan beberapa instrumen dan teknik, antara lain wawancara mendalam dan observasi partisipatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembacaan dan pemahaman Al-Qur'an memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa SMP Al-Furqan Jember. Melalui pendekatan kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen yang berkaitan dengan praktik pembacaan Al-Qur'an di sekolah. Berikut adalah beberapa temuan utama dari penelitian ini:

1. Peningkatan Ketenangan Jiwa

Mayoritas siswa menyatakan bahwa membaca Al-Qur'an memberikan efek ketenangan dan mengurangi rasa cemas. Aktivitas ini menjadi sarana mereka untuk menenangkan pikiran ketika sedang mengalami tekanan, baik dari tugas sekolah maupun masalah pribadi. Siswa yang rutin membaca Al-Qur'an melaporkan mengalami peningkatan ketenangan jiwa. Mereka merasakan bahwa pembacaan Al-Qur'an memberikan rasa damai dan mengurangi kecemasan. Hal ini sejalan dengan pernyataan salah satu siswa yang menyebutkan:

“Setelah membaca Al-Qur'an, saya merasa lebih tenang dan bisa menghadapi masalah dengan lebih baik.”⁶

Ketenangan jiwa ini berkontribusi pada pengurangan stres yang dialami siswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik.

“Kalau saya merasa gelisah atau capek pikiran saat menghadapi ujian, saya baca surat Yasin. Rasanya lebih tenang, kayak plong.”⁷

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kallang dalam jurnalnya yang berjudul “Teori untuk Mememperoleh Ketenangan Hati”, ia berpendapat bahwa dalam rangka meraih ketenangan jiwa manusia, hendaknya juga ditempuh jalan (Kallang, 2020) sebagai berikut: (1) selalu membaca kitab suci (al-Quran) dan membaca shalawat dengan sebanyak banyaknya. (2) Salat malam (tahajjud/hajat)

⁶ Keyla Azmi (Siswa SMP Al-Furqan Jember), diwawancara oleh Penulis, Jember 3 Juli 2025.

⁷ Zafira Nareswari (Siswa SMP Al-Furqan Jember), diwawancara oleh Penulis, Jember 3 Juli 2025.

disaat manusia semuanya sedang tidur. (3) Berkawan atau bergaul dengan orang-orang yang shaleh yang selalu berbuat baik dalam hidupnya. (4) Harus memperbanyak berzikir, seperti baca tasbeih, tahlil dan istiqrar. (5) Puasa dalam mengikuti sunnah Rasulullah, yaitu puasa sunnah pada hari senin dan kamis serta dalam hari yang lain. (6) Mengajarkan ceramah-ceramah agama atau dakwah islamiyah dari orang-orang yang shaleh dan ma'rifat. (7) Bersikap sabar dalam berbagai macam cobaan dan rintangan dalam kehidupan.⁸

2. Penguatan Spiritual dan Emosional

Pembacaan Al-Qur'an juga berfungsi sebagai sarana penguatan spiritual dan emosional bagi siswa. Siswa merasa lebih dekat dengan Tuhan dan mendapatkan motivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa mengungkapkan:

“Al-Qur'an mengajarkan saya untuk bersyukur dan sabar, sehingga saya bisa lebih kuat menghadapi tantangan.”⁹

Penguatan spiritual ini berperan penting dalam membangun ketahanan mental siswa.

“Dulu saya sering marah sama teman, tapi sekarang saya lebih bisa nahan diri karena saya ingat Allah selalu lihat”.¹⁰

3. Peningkatan Hubungan Sosial

Hasil penelitian kualitatif di SMP Al-Furqan Jember menunjukkan adanya indikasi positif terhadap peningkatan hubungan sosial siswa sebagai dampak dari pembelajaran Al-Qur'an. Wawancara mendalam dengan siswa dan observasi di lingkungan sekolah mengungkapkan beberapa aspek yang berkontribusi pada hal ini:

a) Peningkatan Empati dan Toleransi

Melalui pemahaman ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya persaudaraan (ukhuwah), kasih sayang, dan saling menghormati, siswa cenderung mengembangkan empati dan toleransi terhadap sesama. Mereka belajar untuk lebih memahami dan menghargai perbedaan, baik dalam latar belakang maupun pandangan. Beberapa siswa menuturkan bahwa pelajaran tentang akhlak mulia dalam Al-Qur'an membantu mereka untuk lebih sabar

⁸ Abdul Kallang, “Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati,” *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 6, no. 1 (2020).

⁹ Nafeesha Avara (Siswa SMP Al-Furqan Jember), diwawancara oleh Penulis, Jember 3 Juli 2025.

¹⁰ Nadine Alya (Siswa SMP Al-Furqan Jember), diwawancara oleh Penulis, Jember 3 Juli 2025.

dan menghindari konflik dengan teman. Salah satu siswa SMP Al-Furqan Jember berpendapat bahwa:

“Setelah belajar tentang pentingnya memaafkan di Al-Qur'an, saya jadi lebih mudah akur lagi sama teman yang kemarin sempat berantem”.¹¹

Observasi di kelas juga menunjukkan bahwa siswa-siswa yang aktif dalam kegiatan pembelajaran Al-Qur'an lebih sering terlibat dalam diskusi yang konstruktif dan menunjukkan sikap saling membantu.¹²

b) Pengurangan Perilaku Negatif dan Agresif

Peningkatan ketenangan jiwa dan penguatan spiritual yang diperoleh dari membaca Al-Qur'an berkorelasi positif dengan berkurangnya perilaku negatif yang dapat merusak hubungan sosial. Siswa menjadi lebih mampu mengendalikan emosi, mengurangi kecenderungan marah, berbicara kasar, atau melakukan tindakan impulsif yang dapat merugikan orang lain. Seperti yang disebutkan sebelumnya oleh salah satu siswa bernama Nadine Alya yang merupakan siswa dari kelas Tahfidz yang menyatakan bahwa:

“Dulu saya sering marah sama teman, tapi sekarang saya lebih bisa nahan diri karena saya ingat Allah selalu lihat”.¹³

Perubahan sikap ini secara langsung menunjukkan bahwa pembelajaran Al-Quran yang mendalam dan intensif berdampak pada interaksi sosial yang lebih harmonis.

c) Peningkatan Kolaborasi dalam Kegiatan Keagamaan

Pembelajaran Al-Qur'an di SMP Al-Furqan Jember seringkali melibatkan kegiatan kelompok, seperti hafalan bersama, tadarus, atau diskusi tafsir. Kegiatan-kegiatan ini mendorong siswa untuk berinteraksi, bekerja sama, dan saling mendukung dalam mencapai tujuan bersama. Melalui kolaborasi ini, ikatan pertemanan mereka semakin erat dan rasa kebersamaan meningkat. Seorang guru Al-Qur'an mengamati bahwa:

“Saat mereka tadarus kelompok, terlihat sekali bagaimana mereka saling mengoreksi dan mendukung satu sama lain, itu membangun kekompakan.”¹⁴

¹¹ Dealova Marwah (Siswa SMP Al-Furqan Jember), diwawancara oleh Penulis, Jember 3 Juli 2025.

¹² Observasi di SMP Al-Furqan Jember, 20 Juni 2025.

¹³ ¹³ Nadine Alya (Siswa SMP Al-Furqan Jember), diwawancara oleh Penulis, Jember 3 Juli 2025.

d) Pembentukan Komunitas yang Solid

Tradisi program pembelajaran Al-Qur'an yang kuat di SMP Al-Furqan Jember turut menciptakan komunitas siswa yang solid dan saling mendukung. Ikatan spiritual yang terjalin melalui Al-Qur'an membentuk dasar bagi hubungan sosial yang positif di antara mereka. Siswa merasa memiliki "keluarga" di sekolah yang berbagi nilai-nilai yang sama, sehingga mereka lebih nyaman dan terbuka dalam berinteraksi. Salah satu siswa mengungkapkan bahwa:

“Di SMP Al-Furqan Jember, teman-teman itu kayak saudara. Kita sering ngaji bareng, terus kalau ada masalah suka cerita dan saling kasih semangat. Itu karena kita sama-sama suka Al-Qur'an.”¹⁵

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pembelajaran Al-Qur'an di SMP Al-Furqan Jember tidak hanya berkontribusi pada kesehatan mental individu melalui ketenangan jiwa dan penguatan spiritual, tetapi juga secara signifikan meningkatkan kualitas hubungan sosial di antara siswa. Hal ini terjadi melalui penanaman nilai-nilai positif, pengurangan perilaku negatif, pendorong kolaborasi, dan pembentukan komunitas yang erat berdasarkan ikatan keagamaan.

B. Pembahasan

Temuan penelitian ini memperkuat gagasan bahwa membaca Al-Qur'an memiliki efek terapeutik yang signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya pada siswa remaja. Kedamaian batin dan rasa syukur yang mendalam yang dialami pembaca menunjukkan universalitas pengalaman ini bagi mereka yang memahami maknanya. Ini selaras dengan Surah Fussilat ayat 44, yang menggambarkan Al-Qur'an sebagai penyembuh jiwa, terutama bagi mereka yang membaca dengan iman, meringankan ketidakbahagiaan hati.¹⁶ Hasil ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menemukan hubungan positif antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dan perbaikan kesehatan mental, termasuk berkurangnya stres dan kecemasan.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan teori Kognitif-Sosial, yang dikembangkan oleh Albert Bandura, menekankan peran pembelajaran observasional

¹⁴ Ustadzah Fifit (Guru Al-Qur'an SMP Al Furqan Jember), diwawancara oleh Penulis, Jember 3 Juli 2025.

¹⁵ Ahmad Al Hafizh (Siswa SMP Al-Furqan Jember), diwawancara oleh Penulis, Jember 3 Juli 2025.

¹⁶ Afrohul Ishmah Harahap, “TAFSIR SUFISTIK AYAT-AYAT KESEDIHAN KAJIAN TAFSIR LATĀĪF AL-ISYĀRĀH KARYA AL-QUSYAIRĪ” (FU, t.t.).

(modeling), faktor kognitif, dan pengaruh lingkungan dalam membentuk perilaku manusia. Teori ini berpendapat bahwa individu belajar tidak hanya melalui pengalaman langsung, tetapi juga dengan mengamati orang lain dan konsekuensi dari tindakan mereka.¹⁷

Teori Kognitif-Sosial menekankan peran pembelajaran observasional dan faktor kognitif dalam pembentukan perilaku. Dalam kasus ini, siswa di SMP Al-Furqan Jember mengamati dan mencontoh perilaku positif yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan dicontohkan oleh guru atau teman sebaya mereka. Ketika Al-Qur'an mengajarkan nilai-nilai seperti empati, kasih sayang, dan saling menghormati, siswa tidak hanya memahami konsep tersebut secara kognitif, tetapi juga menginternalisasinya melalui proses observasi dan pengalaman. Lingkungan sekolah yang secara aktif mengintegrasikan pembelajaran Al-Qur'an menjadi model yang kuat bagi siswa. Pengurangan perilaku negatif seperti marah dan berbicara kasar dapat dijelaskan melalui mekanisme

self-regulation yang dikembangkan siswa berdasarkan pemahaman mereka tentang konsekuensi tindakan dan dorongan untuk berperilaku sesuai ajaran agama. Mereka belajar menahan diri karena “ingat Allah selalu lihat”, yang menunjukkan adanya mekanisme pengawasan internal dan kesadaran akan nilai-nilai spiritual.

Peningkatan ketenangan jiwa yang dilaporkan oleh siswa SMP Al-Furqan Jember menegaskan peran Al-Qur'an sebagai sumber dukungan psikologis. Dalam menghadapi tekanan akademik dan masalah pribadi, Al-Qur'an menjadi sarana efektif untuk menenangkan pikiran. Hal ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan dapat menjadi mekanisme koping yang kuat dalam menghadapi stres. Dukungan ini juga didukung oleh penelitian Kallang (2020) yang mengemukakan berbagai praktik keagamaan, termasuk membaca kitab suci dan berzikir, sebagai jalan menuju ketenangan hati.¹⁸

Penguatan spiritual dan emosional yang dialami siswa menyoroti dimensi holistik dari dampak membaca Al-Qur'an. Dengan merasa lebih dekat kepada Tuhan dan termotivasi dalam kehidupan sehari-hari, siswa membangun ketahanan mental yang penting untuk menghadapi tantangan. Kesaksian siswa yang menyatakan bahwa Al-Qur'an mengajarkan mereka untuk bersyukur dan sabar, serta membantu mereka

¹⁷ Sri Muliati Abdullah, “Social cognitive theory: A Bandura thought review published in 1982-2012,” *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi* 18, no. 1 (2019): 85–100.

¹⁸ Abdul Kallang, “Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati,” *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 6, no. 1 (2020).

mengontrol amarah, menggarisbawahi bagaimana nilai-nilai agama dapat diinternalisasi dan memengaruhi perilaku positif.¹⁹

Integrasi pembelajaran Al-Qur'an dalam kurikulum SMP Al-Furqan Jember menjadi contoh bagaimana institusi pendidikan Islam dapat memainkan peran ganda dalam membentuk kecerdasan intelektual dan spiritual peserta didik. Lingkungan yang mendukung praktik spiritual ini memperkuat temuan bahwa agama memiliki potensi sebagai penopang psikologis dan menyarankan integrasinya dalam pendekatan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat argumen bahwa membaca Al-Qur'an adalah praktik keagamaan yang tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif yang konkret pada kesehatan mental remaja. Ini memberikan landasan untuk penelitian lebih lanjut dalam mengeksplorasi mekanisme di balik efek ini dan mengoptimalkan intervensi berbasis agama untuk kesejahteraan mental.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa remaja di SMP Al-Furqan Jember. Hasil penelitian ini secara spesifik mengidentifikasi adanya peningkatan ketenangan jiwa dan pengurangan rasa cemas di kalangan siswa yang rutin membaca Al-Qur'an. Selain itu, membaca Al-Qur'an juga berfungsi sebagai sarana penguatan spiritual dan emosional, membantu siswa merasa lebih dekat dengan Tuhan dan membangun ketahanan mental dalam menghadapi tantangan. Hasil penelitian juga mengindikasikan adanya pengurangan perilaku negatif serta peningkatan hubungan sosial di antara siswa, yang didorong oleh nilai-nilai empati, toleransi, dan kolaborasi yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan dipraktikkan dalam kegiatan keagamaan di sekolah. Temuan ini menegaskan potensi kegiatan keagamaan, khususnya membaca Al-Qur'an, sebagai penopang psikologis yang berkontribusi pada stabilitas emosional dan psikologis siswa.

Diperlukan riset lanjutan untuk menelusuri mekanisme yang lebih spesifik di balik dampak membaca Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial. Penelitian di masa mendatang dapat menggunakan metode kuantitatif yang lebih luas, melibatkan kelompok kontrol, atau meneliti dampak pada populasi yang lebih beragam untuk mendapatkan generalisasi yang lebih kuat. Eksplorasi mengenai peran variabel moderasi

¹⁹ Devi Jati Septyningtyas dkk., *Konseling Islam: Pendekatan Spiritual Untuk Mengatasi Masalah Psiko-Sosial* (Star Digital Publishing, Yogyakarta-Indonesia, 2025).

atau mediasi (misalnya, kualitas pemahaman, intensitas interaksi sosial keagamaan) juga dapat memberikan wawasan yang lebih dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Sri Muliati. "Social cognitive theory: A Bandura thought review published in 1982-2012." *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi* 18, no. 1 (2019): 85–100.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan mental dalam perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118–27.
- Aul, Aulia Julianti, Ajeng Nia Aprilia, Cahya Hanirpan, dan Anggi Yus Susilowati. "Analisis Tingkat Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa/i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon." *Indonesian Journal of Islamic Education* 2, no. 3 (2024): 36–51.
- Harahap, Afrohul Ishmah. "TAFSIR SUFISTIK AYAT-AYAT KESEDIHAN KAJIAN TAFSIR LATĀIF AL-ISYĀRĀH KARYA AL-QUSYAIRĪ." FU, t.t.
- Kallang, Abdul. "Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 6, no. 1 (2020).
- . "Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 6, no. 1 (2020).
- Purwaningrum, Devia, Wiwik Suatin, dan Aulia Zanetti Alfreda. "Pengaruh Membaca Al Qur'an dengan Terjemahnya Terhadap Kecemasan." *Spiritualita* 6, no. 2 (2022): 74–81.
- Septyningtyas, Devi Jati, Endang Purwaningsih, Eka Putri Purwitasari, Phyu Sin Yadanar Thein, dan Eka Sarqi Ari Frastika Tarigan. *Konseling Islam: Pendekatan Spiritual Untuk Mengatasi Masalah Psiko-Sosial*. Star Digital Publishing, Yogyakarta-Indonesia, 2025.
- Sulastri, Endang, dan Wardatul Khafidhah. "Keajaiban Terapi Membaca Al-Qur'an: Dampaknya pada Kesehatan Mental dan Emosional." *Maktabah Borneo* 2, no. 2 (2023): 55–64.
- Wulandari, Isikha Putri. "PENGARUH INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN DAN KEAKTIFAN MENGIKUTI KAJIAN KITAB TAFSIR JALALAIN TERHADAP KESEHATAN MENTAL SANTRI MAHASISWA PUTRI PONPES AN NUR NGRUKEM BANTUL." *IIQ AN NUR YOGYAKARTA*, 2024.